உபதேச பஞ்சகம்

(அல்லது)

ஸோபான பஞ்சகம்

ஸ்ரீ சங்கர பகவத்பாதாசாரியாள் சரீரத்தைத் துறக்க விருந்த தருணத்தில் சில சிஷ்யர்கள் தங்களது "ஸூத்ரபாஷ்யம் முதலான க்ரந்தங்களை வாசித்துத் தெரிந்துகொள்ளும் அளவுக்கு புத்தி ஸாமர்த்தியமில்லாத ஸாமான்ய அதிகாரிகளும், சிரேயஸ்ஸை அடையும் மார்க்கத்தை உபதேசித்து அருளவேண்டும்" என்று பிரார்த்திக்க, அப்பொழுது இந்த ஐந்து சுலோகங்களையும் உபதேசித்தார். மேலும், வேதாத்யயனம் செய்ய ஆரம்பிப்பது முதல் பரப்ரஹ்ம நிலையை அடைவதுவரை மனிதனைக் கீழிருந்து படிப்படியாக மேலே அழைத்துச் செல்வதால் "ஸோபான பஞ்சகம்" என்று இதைக் கூறுகிறார்கள். (ஸோபானம்: படி)

வேதோ3 நித்யமதீ4யதாம் தது3தி3தம் கர்ம ஸ்வநுஷ்டீ2யதாம்
தேநேசஸ்ய விதீ4யதாம் அபசிதி: காம்யே மதிஸ்த்யஜ்யதாம் |
பாபௌக4: பரிதூ4யதாம்ப4 வஸூகே2தோ3ஷோ (அ)நுஸந்தீ3யதாம்
ஆத்மேச்சா2 வ்யவஸீயதரம் நிஜக்3ருஹாத் தூர்ணம் விநிர்க3ம்யதாம் || 1

வேதமானது, தினந்தோறும் அத்யயனம் செய்யப்படவேண்டும். அதில் கூறப்பட்ட கர்மங்கள் நன்கு அனுஷ்டிக்கப்படவேண்டும். அந்தக் கர்மாவால் ஈஸ்வரனுக்கு பூஜை செய்யப்படவேண்டும். (ஸ்வதர்மப்படி செய்யும் தொழிலையே வழிபாடாகக் கொள்ள வேண்டும்.) காம்யமான (பலனை உத்தேசித்துச் செய்யும்) கர்மாவில் எண்ணம் விடப்பட வேண்டும். (பலனை எண்ணிக் கர்மம் புரியக் கூடாது.) பாவக்குவியல் நன்கு உதறப்பட வேண்டும். ஸம்ஸார ஸுகத்தில் உள்ள தோஷமானது இடைவிடாமல் நினைவிலிருக்க வேண்டும். ஆத்மவிஷயமான இச்சை உறுதியாக்கப்படவேண்டும் . (இவ்விதம் உறுதியாக்கப்பட்டபின்) தன் வீட்டிலிருந்து விரைவில் வெளிக்கிளம்பவேண்டும்.

ஸங்க3: ஸத்ஸு விதீ4யதாம் ப4க3வதோ ப4க்திர் த்3ருடா4(ஆ)தீயதாம்
சாந்த்யாதி3: பரிசீயதாம் த்3ருட4தரம் கர்மாசு ஸந்த்யஜ்யதாம் |
ஸத்3வித்3வான் உபஸர்ப்யதாம் அநுதி3னம் தத்பாது3கா ஸேவ்யதாம்
ப்3ரஹ்மைகாக்ஷரமர்த்2யதாம் ச்ருதிசிரோவாக்யம் ஸமாகர்ண்யதாம் || 2

நல்லோர்களிடம் சேர்க்கை செய்யவேண்டும். ஈஸ்வரனிடம் உறுதியான பக்தி கைக்கொள்ளப்பட வேண்டும். சாந்தி முதலானவை (ஆன்மீயப் பண்புகள்) பழக்கிக்கொள்ளப்பட வேண்டும். (ஞானத்தின் பொருட்டன்றி, கர்மாவுக்காகவே) கர்மா விரைவில் விடப்பட வேண்டும். நல்ல வித்வான் (ஞானி) பணிவுடன் அணுகப்பட வேண்டும். தினந்தோறும் அவருடைய பாதுகை ஸேவிக்கப்பட வேண்டும். ப்ரஹ்மஸ்வரூபமான ஒரே அக்ஷர (பிரணவ)மானது பிரார்த்திக்கப்பட வேண்டும். உபநிஷத் வாக்யம் முறைப்படி சிரவணம் செய்யப்படவேண்டும்.

வாக்யார்த2: ஸுவிசார்யதாம் ச்ருதிசிர: பக்ஷ: ஸமாச்ரீயதாம்
து3ஸ்தர்காத் ஸுவிரம்யதாம் ச்ருதிமதஸ்தர்கோது - ஸந்தீ4யதாம் |
ப்3ரஹ்மாஸ்மீதி விபா4வ்யதாம் அஹரஹர் க3ர்வ: பரித்யஜ்யதாம்
தே3(அ)ஹம்மதி ருஜ்யதாம் பு3த4ஜனைர் வாத4: பரித்யஜ்யதாம் || 3

(உபநிஷத்துக்களில் ஜீவ - ப்ரம்ம அபேதத்தைக் கூறுவனவான) மஹா வாக்யங்களின் அர்த்தம் நன்கு விசாரிக்கப்பட வேண்டும். உபநிஷத்துக்கள் கூறும் ஸித்தாந்தம் நன்கு கைக்கொள்ளப்பட வேண்டும். குதர்க்கத்திலிருந்து அறவே ஒதுங்கவேண்டும். உபநிஷத்துக்கு ஸம்மதமான தர்க்கம் நன்கு பின் பற்றப்பட வேண்டும்.'(நான்) ப்ரஹ்மமாக இருக்கிறேன்'என்று தியானம் செய்ய வேண்டும். அன்றன்றும் (எக்காலமும்) கர்வம் விடப்பட வேண்டும். சரீரத்தில் நான் என்ற எண்ணம் தள்ளப்பட வேண்டும். அறிவாளிகளுடன் வாதிப்பது விடப்பட வேண்டும்.

க்ஷுத்3வ்யாதி3ச்ச சிகித்ஸ்யதாம் ப்ரதிதி3னம் பி4க்ஷௌஷதம் பு4ஜ்யதாம்
ஸ்வாத்3வன்னம் ந து யாச்யதாம் விதிவசாத் ப்ராப்தேந ஸந்துஷ்யதாம் |
சீதோஷ்ணாதி3 விஷஹ்யதாம் ந து வ்ருதா2 வாக்யம் ஸமுச்சார்யதாம்
ஔதா3ஸீந்யமபீ4ப்ஸ்யதாம் ஜனக்ருபாநைஷ்டுர்யம் உத்ஸ்ருஜ்யதாம் || 4

பசி என்ற வியாதி சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டும். (வியாதிக்கு எப்படி அளவாகவே மருந்துண்போமோ, அப்படியே பசிக்கு அளவு மீறாது உணவுண்ண வேண்டும்) (அதற்காக) பிக்ஷை என்னும் மருந்து உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். ருசியான உணவு வேண்டப்படக் கூடாது. விதிவசமாகக் கிடைத்ததைக்கொண்டு ஸந்தோஷப்படவேண்டும். ஒன்றிலும் பற்றற்ற தடஸ்த நிலையை விரும்ப வேண்டும். பொது ஜனங்களிடம் இரக்கமோ கொடுமையோ இரண்டும் விடப்பட வேண்டும். குளிர், சூடு முதலியவை பொறுத்துக்கொள்ளப்படவேண்டும். வீண்வார்த்தை பேசப்படக்கூடாது.

ஏகாந்தே ஸுக2மாஸ்யதாம் பரதரே சேத: ஸமாதீ4யதாம்
பூர்ணாத்மா ஸுஸமீக்ஷ்யதாம் ஜக3தி3தம் தத்பா3தி4தம் த்3ருச்யதாம் |
ப்ராக்கர்ம ப்ரவிலாப்யதாம் சிதி3பலாத் நாப்யுத்தரை: ச்லிஷ்யதாம்
ப்ராப்3த4ம் த்விஹ பு4ஜ்யதாமத2 பரப்3ரஹ்மாத்மநாஸ்தீயதாம் || 5

சுகமாக ஏகாந்தத்தில் இருக்கவேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலான (ப்ரஹ்மத்) திடம் மனம் நிலைநிறுத்தப்படவேண்டும். எங்கும் நிறைந்த ஆத்மா நன்கு நேரில் அநுபவிக்கப்பட வேண்டும். இந்த ஜகத்து அதனால் அறவே மறைந்து போனதாக உணரப்பட வேண்டும். முன்வினை, ஞான பலத்தால் அழிக்கப்பட வேண்டும். பின்வினைகளோடு ஒட்டுதல் நீக்கப்படவேண்டும். இங்கு பிராரப்தமோவெனில் அனுபவிக்கப்பட வேண்டும். அதன் பிறகு பரப்ரஹ்ம ஸ்வரூபமாக நிற்க வேண்டும்.

(முன் வினை: ஸஞ்சிதகர்மா. ப்ராரப்தம்: மேற்படி ஸஞ்சிதத்தில் நிகழ் பிறவியில் அநுபவித்துத் தீர்க்க வேண்டிய வினை. பின்வினை: வரும் பிறவியினில் பயன்படும் ஆகாமி எனும் கர்மா.)

